Maroc

L'ASCENSION DU M'GOUN

Code voyage : **MHA C8**

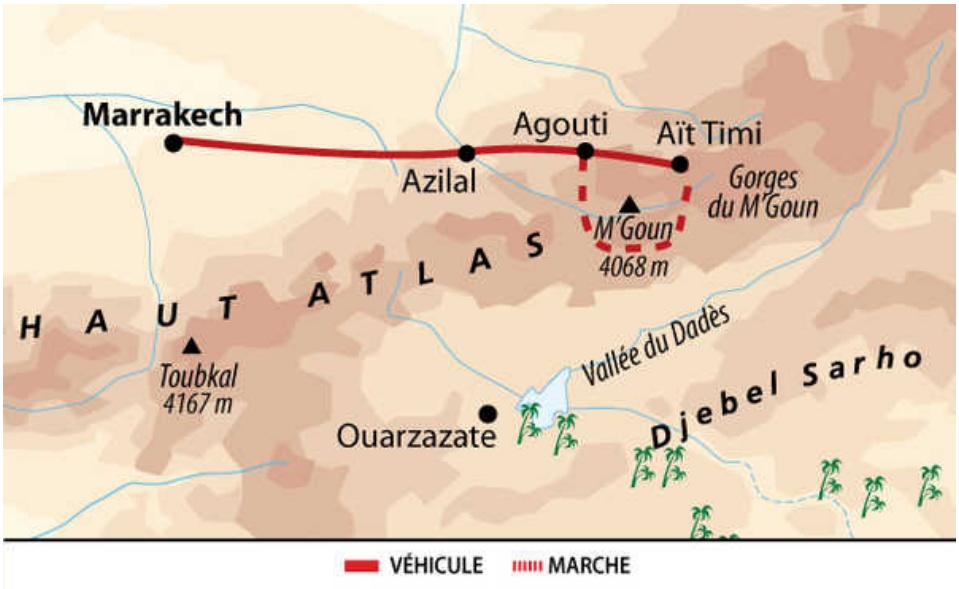
ASCENSION

TREK

A partir de **695 €**

Voyage en petit groupe | Niveau : **3/5** | **8 jours** | **Vol à partir de 200 €**

La boucle à partir de la vallée des Aït Bougmez que nous vous proposons est un must pour les randonneurs. L'ascension du Ighil M'Goun est sublime mais le parcours passant par les Aït Boulli, le plateau de Tarkeddit et la crête d'Igoudamen est tout simplement varié et superbe. Pour les bons marcheurs amateurs de grands espaces !
Depuis Idoukalen, nous mettons le cap vers le sud, vers notre objectif, le deuxième sommet du Maroc, le M'Goun qui culmine à 4068 m. Nous entrons dans les coulisses du Haut Atlas Central par les sentiers muletiers, vers les hauts pâturages des Aït Boulli. Arrivée au plateau de Tarkeddit, c'est un ravissement : on se croirait en pleine steppe mongole ! C'est le grand jour, un réveil matinal pour l'ascension, un peu plus de 1000 m de dénivelé pour atteindre le sommet. Le M'Goun se mérite mais nous sommes largement récompensés par une vue dégagée sur la chaîne de l'Atlas. Nous redescendons par les bergeries et Igoudamen , au pied du marabout Sidi Chitta.



POINTS FORTS

- L'ascension du M'Goun, le deuxième plus haut sommet du Maroc à 4068 m.
- Un itinéraire par le nord avec les pâturages d'altitude, les gorges et les bergeries.
- Notre équipe originaire de la région prête à nous emmener au sommet.

Jour par jour

JOUR 1

VOL POUR MARRAKECH (VOL SUR MESURE NON INCLUS, NOUS CONSULTER).

Arrivée libre à Marrakech, ce jour-là ou quelques jours avant, selon votre choix. Nous pouvons bien entendu nous occuper de votre vol et de votre accueil à l'aéroport si vous le souhaitez, consultez-nous.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

MARRAKECH - IDOUKALEN 1800 M - TAFANFANTE (2500 M).

Départ en minibus pour la vallée des Aït Bougmez située à 250 km de Marrakech, Déjeuner chez Daoud et rencontre avec notre équipe de muletiers. Nous rejoignons la vallée d'Arous en direction du village d'Ait Said. Arrivée au plateau de Tafenfante à 2500 m par une jolie forêt de chênes verts. Bivouac près des bergeries d'Imin n'Taghia.

DÉTAIL

Transport : Minibus (4h-5h, 250 km)
Marche : 4h
Dénivelé positif : 750 m
Altitude max : 2500 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 3

TAFENFANTE - IFRI N'AIT KHERFLA (2600 M).

Nous traversons à flanc les talat en tazart (ravins boisés de chênes vert) avec une très belle vue sur la vallée des brebies « Ait Boulli » et nous gagnons le village traditionnel d'Ifri n'Ait Kharfella. Nous voilà dans le monde des bergers berbères.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 450 m
Dénivelé négatif : 150 m
Altitude max : 2600 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 4

IFRI N'AIT KHERFLA - TAZZITE - TARKEDDIT (2900 M).

Montée vers la source de la Tessaout par le col d'Agouri (3400m) pour atteindre, en fin de matinée, le plateau de Tarkeddit où se retrouvent les bergers de la tribu des Ait Atta venus de la vallée de la Tessaout et du Djebel Sarho pour y faire paître leurs troupeaux. Bivouac au pied du M'Goun.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 800 m
Dénivelé négatif : 500 m
Altitude max : 3400 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 5

ASCENSION DU M'GOUN (4071 M).

Nous montons par la longue crête du M'Goun jusqu'au sommet : première pause au col à 3620 m. L'ascension n'est pas difficile techniquement. Très belle vue sur les sommets principaux, le Djebel Sarho et les étendues sahariennes. Nous descendons dans le grand cirque de l'Oumssoud, source de l'Assif M'Goun, pour atteindre en fin de journée les bergeries de Tanoute.

DÉTAIL

Marche : 7h-8h
Dénivelé positif : 1168 m
Dénivelé négatif : 1268 m
Altitude max : 4071 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 6

TANOUTE 2700 M - IGOUDAMEN (2900M) - IDOUKALEN (1800M).

Après le petit déjeuner, nous descendons la vallée et puis nous traversons des pâturages avant de passer par la crête d'Igoudamen d'où nous avons une superbe vue panoramique sur la vallée des Ait Bougmez et la chaine du M'Goun. Nuit en gîte.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 1300 m
Altitude max : 2900 m
Hébergement : Gîte

JOUR 7

RETOUR À MARRAKECH.

Nous quittons Idoukalen pour rejoindre Marrakech en passant par Azilal. Déjeuner en route puis installation à l'hôtel. La fin d'après-midi est libre pour profiter des charmes de la ville rouge. Nuit à l'hôtel.

DÉTAIL

Transport : Minibus (5h-6h, 320 km)
Dénivelé négatif : 100 m
Altitude max : 1900 m
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 8

VOL RETOUR (VOL SUR MESURE NON INCLUS, NOUS CONSULTER)

Dispersion après le petit déjeuner, vous pouvez au choix rester à Marrakech ou prendre votre vol retour.
N'hésitez pas à nous consultez pour les diverses options d'hébergement complémentaire sur Marrakech, ou pour la réservation de votre transfert aéroport et vol retour.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 06/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 03/08/24	SAM. 10/08/24	**695 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 17/08/24	SAM. 24/08/24	**695 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 31/08/24	SAM. 07/09/24	**695 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 14/09/24	SAM. 21/09/24	**695 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 28/09/24	SAM. 05/10/24	**695 €**	DÈS 4 INSCRITS

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

Le prix comprend

- Les transferts sur place
- L'hébergement
- La pension complète sauf à Marrakech
- L'équipe locale de muletiers et cuisinier
- Un guide accompagnateur berbère francophone

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le vol aller-retour pour Marrakech (vol sur mesure, nous consulter)
- La contribution à la neutralité carbone (si vous prenez le vol avec nous) : 5 €

À payer sur place

- Les dépenses personnelles
- Les boissons
- Les repas à Marrakech (environ 2 repas à 12 € / repas)
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion)

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Aérien

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

Options

- Nuit supplémentaire à l'hôtel du voyage, en chambre double : 45 € / personne ; en chambre individuelle : 90 €
- Supplément chambre individuelle à l'hôtel : 50 €
- Tente individuelle pour tout le trek : 30 €
- Accueil / Transfert aéroport - hôtel : 25 €

Détail du voyage

NIVEAU

5 à 6 h de marche ou d'activités physiques par jour. En montagne, dénivelés entre 500 et 800 m par jour, et possibilité d'être à 3000 m d'alt, sommet du M'Goun à 4068 m. Vous pratiquez régulièrement une activité sportive.
Ce circuit est de niveau 3 : néanmoins, le jour de l'ascension du M'Goun est de niveau 4, mais l'ascension reste facultative.

ENCADREMENT

A l'hôtel le jour 1, vous êtes accueillis par votre guide-accompagnateur, guide de moyenne montagne berbère francophone. Il est secondé par une équipe locale composée d'une équipe d'assistance pour les bagages (muletiers et chauffeurs) et d'un cuisinier.

Installé à Marrakech depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure , mobilisés à 100 % pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature.
Laissez-vous guider...

De vrais professionnels engagés dans la qualité et l'éthique :
en plus de la formation de base pour obtenir le diplôme national d'accompagnateur (semblable au diplôme français), ils bénéficient de sessions de formation continue mises en oeuvre avec notre équipe locale, pour vous apporter en toute circonstance soutien et sécurité. La pérennité des relations qui nous unissent depuis de nombreuses années fait qu'au-delà de leurs compétences techniques, c'est avec des personnalités inoubliables que vous vivrez une découverte approfondie du Maroc. Ils sont berbères et connaissent parfaitement le Haut Atlas ainsi que le domaine saharien dans ses moindres recoins.

ALIMENTATION

Parce que l'alimentation est aussi le plaisir du marcheur, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation. Élaborés en fonction des besoins énergétiques et diététiques, les repas sont variés.
Pour midi, pique-nique composé de salades variées, de fromages, de fruits secs ou frais, et le soir, vous vous régalerez de plats typiques : soupes, tagines d'agneau, de poulet, couscous fumants, pâtisseries... Le matin, le petit déjeuner est copieux : vous goûterez au pain traditionnel et aux fameuses crêpes berbères : les "lebsemen" servies chaudes avec du miel.
Et bien sur la douceur du thé à la menthe qui vous accompagne à chaque repas. Tradition oblige !

Aucun problème pour trouver de l'eau potable au Maroc, qu'elle sorte d'une source, d'un puits ou tout simplement du robinet. Il convient néanmoins d'utiliser l'eau avec parcimonie dans les zones désertiques, et de la traiter avec des pastilles purifiantes, pour éviter toute mauvaise surprise. Vous trouverez aussi de l'eau minérale quasiment partout dans les villes et villages, pensez simplement à rapporter les bouteilles vides avec vous.

N'oubliez pas que vous bénéficiez de produits détaxés à l'aéroport d'embarquement. Même si vous voyagez dans un pays musulman aux traditions fortement ancrées, les équipes qui vous encadrent savent composer avec vos habitudes et ne s'offensent pas d'un apéro servi le soir au bivouac. Sachez simplement respecter leur religion et consommer avec modération.

HÉBERGEMENT

Hôtel :
À Marrakech, vous êtes logés en hôtel 4* de bon standing, avec piscine, que nous avons choisi avec soin en fonction de leur situation, de leur tranquillité et de leur propreté.
A titre indicatif (cela peut changer exceptionnellement en fonction de la disponibilité), ce voyage descend le plus souvent au Meriem à Marrakech.

Gîte :
Nous avons sélectionné les gîtes en fonction de leur charme et de leur confort, mais aussi de la gentillesse et de la disponibilité de votre hôte. Les gîtes sont équipés de douches et d'infrastructures prévues pour l'hébergement de plusieurs randonneurs. Le confort peut être sommaires suivant les étapes.

Bivouac :
Choisis dans des emplacements calmes, spectaculaires et si possible près d'un point d'eau, les tentes sont de type igloo 3 places pour 2 personnes, avec pour votre confort des matelas mousse de 5 cm d'épaisseur et un drap housse individuel nominatif. Une tente mess, véritable tente berbère, est prévue pour vos repas et soirées, avec chaises pliantes et table. Enfin, nous installons pour votre confort une tente WC et une tente douche, et de l'eau mise à disposition (quand cela est possible) dans une bassine pour la toilette.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Votre guide vous attend à 18h à la réception de l'hôtel du groupe. Si vous arrivez plus tard, vous le retrouverez le lendemain matin à 7h

au petit-déjeuner.

DÉPLACEMENT

1- Vols internationaux :
Nous avons fait le choix de vous le laisser, le choix !
En effet, beaucoup de compagnies volent depuis plusieurs points de départ vers Marrakech : selon votre envie, budget et lieu de vie, vous avez donc tellement de possibilités qu'il est plus simple de vous laisser choisir le vol que vous préférez.
Vous pouvez partir le jour 1 ou quelques jours avant, ou revenir quelques jours après le trek, pour prolonger les plaisirs sur Marrakech, qui est une ville dans laquelle il fait bon rester un peu.
Consultez-nous pour cette recherche et cette réservation ! Nous avons souvent des tarifs préférentiels, et nous pouvons organiser votre accueil à l'aéroport, à l'aller comme au retour : n'hésitez pas à nous en faire la demande.

2- **En randonnée** les bagages sont portés par des mules. Pour les transferts, nous utilisons selon le terrain des 4x4 ou minibus récents, très bien entretenus et choisis pour leur confort, qui sont agréés pour le transport touristique.

3- **En ville**, n'hésitez pas à utiliser les petits taxis : très nombreux et facilement identifiables par leurs couleurs, ils vous emmèneront où vous voulez en ville pour environ 10 dirhams soit un peu moins d'1 euro la course ! Assurez-vous seulement que le chauffeur enclenche son compteur, même s'ils le font de plus en plus systématiquement.

BUDGET & CHANGE

Au Maroc, la monnaie nationale est le dirham marocain (1 EUR = 10 à 11 MAD environ). La monnaie la plus facile à changer est l'EURO (espèces ou traveller's chèques). La carte de crédit est acceptée dans les boutiques des hôtels. Il est préférable de se munir de petites coupures pour éviter les embarras de change.
Il est possible de procéder au change dés votre arrivée à l'aéroport ou à l'hôtel, ou dans une banque à proximité.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique non obligatoire mais usuelle. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est effectivement d'usage de donner un pourboire à votre guide et à votre équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation de la prestation reçue.

Au Maroc, il faut prévoir environ 30 à 40 € par participant.
Il est préférable de faire plusieurs enveloppes, une pour le guide, une pour le cuisinier et une pour les muletiers.

Voici les montants que nous vous conseillons de donner pour un circuit d'une semaine :

- guide : 10 à 15 € par participant par semaine
- cuisinier : 8 à 10 € par participant par semaine
- muletiers (8 muletiers maximum par groupe): 15 à 20 € par muletier par groupe et par semaine

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le matériel de bivouac collectif et de cuisine collectif comme individuel est fourni par nos soins.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée hautes
- Tennis ou sandales de marche : à enfiler à Marrakech ou le soir au campement, elles doivent être prises en plus des chaussures fermées ci-dessus.
- Chaussures/sandales pour marcher dans l'eau.
- Chaussettes : légères pour la journée et chaudes (laine ou bouclettes) pour le soir.
- Pantalon de trek et bermudas (évitez les shorts ou les jupes : voir "Savoir vivre").
- Maillot de bain
- Sur la peau : c'est la première isolation que vous avez, soignez-la : les fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces car chaudes, souples, confortables et légères. D'autre part elles sèchent très rapidement, ce qui est appréciable quand la fraîcheur du soir tombe vite.
- Chemises ou T-shirts
- Pull chaud ou fourrure polaire : cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, et de sécher rapidement, avec en plus un contact doux. Les plus connues sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Cape de pluie ou Kway en cas de pluie et/ou de vent.
- Chapeau ou casquette avec protection sur la nuque
- Lunettes de soleil catégorie 3
- Veste chaude et coupe-vent : veste en duvet ou Gore-Tex. Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Gore Tex, ou Micropore, matières "respirantes" qui permettent l'évacuation rapide de la transpiration tout en maintenant une parfaite isolation.
- Une paire de gants et un bonnet

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâton(s) de marche
- Boules Quiés ou Hears, au choix.
- Bloc Notes et stylo, un bon livre, un jeu de carte...
- Un sac à linge sale, pour pouvoir le séparer dans votre sac principal de vos affaires propres.
- Sac de couchage : confortable, adapté à votre taille, plutôt de forme sarcophage (plus près du corps et doté d'une capuche qui ferme) avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance.

Il est nécessaire d'adapter votre sac de couchage aux températures rencontrées, déterminées en fonction de votre période de voyage et de la région visitée. Nous vous conseillons de choisir un sac de couchage confortable à 10°C de moins que la température moyenne la plus basse rencontrée (par exemple si vous voyagez dans l'Atlas au mois d'avril (voir tableau de température), il vous faut un duvet confortable à : 3 - 10 = -7°C).
Un sac de couchage confortable à 5°C le sera aussi à 20°C, il suffit de l'ouvrir pour laisser circuler l'air à l'intérieur. A l'inverse, si vous avez déjà un duvet confortable à 10°C par exemple, un drap de sac en polaire vous fera gagner environ 5 degrés de plus.

- Drap de sac en coton
- Trousse et serviette de toilette
- Petite pharmacie personnelle
- Crème et stick de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe frontale avec piles et ampoules de rechange
- Gourde

- Papier hygiénique + briquet pour destruction
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (attention : à mettre dans votre bagage en soute !)

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple et solide de 15 kg maximum avec de préférence une fermeture latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Evitez les sacs rigides et les valises, plus difficiles à manipuler, et préférez la solidité à l'esthétique. Limitez le poids au maximum.
- Un petit sac à dos d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo ...), qui sera aussi le sac que vous aurez dans l'avion (attention : pas de lime, de ciseaux à ongle, de pince à épiler, pas de couteau ni autres objets pointus).

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre guide accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence.
Toutefois, nous vous recommandons de constituer votre propre pharmacie, avec vos médicaments habituels (en nombre suffisant) et au moins :

- aspirine,
- élastoplast, tricostéril et double peau pour les ampoules,
- désinfectant cutané,
- antiseptique intestinal et antidiarrhéique,
- crème anti inflammatoire,
- anti spasmodique, anti allergique si vous êtes allergique,
- antibiotique à spectre large,
- petits ciseaux (attention : à mettre dans le bagage en soute dans l'avion),
- crème ou lotions antimoustiques,
- hydroclonazone ou micropur pour purifier l'eau,
- collyre pour les yeux...

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui, votre passeport en cours de validité couvrant la totalité du séjour programmé.
Nous avons besoin de vos coordonnées passeport avant le départ, afin d'en établir la liste pour les autorités locales : merci de les renseigner dans votre espace client.

En plus de votre passeport, nous vous conseillons de voyager avec une photo de la double page où figure la photo en permanence sur vous, qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

Attention : les enfants doivent posséder un passeport individuel, et ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents.
Pour les mineurs non accompagnés par leurs parents, ou ceux voyageant avec leurs parents mais ne portant pas le même nom, une autorisation de sortie du territoire est nécessaire.
NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr.

VISA

Aucun visa n'est exigé pour les ressortissants français (pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires marocaines).

CARTE D'IDENTITÉ

La Carte Nationale d'Identité française n'est plus tolérée pour rentrer au Maroc.

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives. Assurez-vous que vous êtes à jour des principaux vaccins : diphtérie, tétanos, polio. Nous conseillons également le vaccin contre les hépatites A et B.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs"